

いきいき支援センター

北部 ☎ 486-2133 ☎ 486-2140
 北部分室 ☎ 412-3030 ☎ 412-3110
 南部 ☎ 483-6866 ☎ 483-6867

認知症の人を介護する家族支援事業 (要事前予約)

◆ 家族教室

日時 【北部】4月24日(水)午後1:30~3:30
 【南部】4月16日(火)午後1:30~3:30

対象 認知症高齢者を介護している家族

◆ 家族サロン

日時 【北部】4月17日(水)午後1:30~3:30
 【南部】4月19日(金)午前10:00~11:30
 午後2:00~3:30

☆時間変更の可能性あり

対象 認知症高齢者を介護している家族・認知症介護の経験者

◆ 医師(もの忘れ相談医)による専門相談

日時 【北部】4月25日(木)午後2:00~3:30
 【南部】4月18日(木)午後2:00~3:30

対象 区内在住の認知症高齢者を介護している家族、3組

◆ 認知症サポーター養成講座

日時 【南部】4月23日(火)午後1:30~3:00

対象 認知症に関心のある方

図書館

〒453-0053 中村町字茶ノ木25
 ☎ 411-3651 ☎ 411-3645

おはなし会 絵本や紙芝居の読み聞かせ

内容	日程	曜日	時間
赤ちゃんからの おはなし会	4/11	木	午前11:00~11:20 午前11:25~11:45 ☆同じ内容を 1日2回実施
	4/18		
	4/25		
	5/2		
	5/9		
幼児・小学校 低学年向け	4/13	土	午後2:00~2:20
	4/18 5/2	木	午後4:00~4:20

ストーリーテリングで“おはなし”を

日時 4月20日(土)午後2:00~2:30

対象 5歳以上の方

子ども読書の日 おはなし会

日時 4月27日(土)
午後2:00~2:20

対象 幼児~小学校低学年



母の日工作 手作りカーネーションで「ありがとう！」

おはな紙でカーネーションを作ります。

日時 5月5日(日・祝)、6日(月・休)
午後1:00~4:00

対象 幼児~小学校低学年

定員 各回16人(当日入替制)



健康長寿教室 3年後の自分のために！ 今すぐできるフレイルテスト「傾向と対策」

日時 5月19日(日)午前10:00~11:15
午後1:00~2:15

対象 一般、各回15人 ☆同じ内容を1日2回実施

講師 作業療法士 佐藤 英人さん

申込 4月20日(土)午前9:30から窓口または電話で先着順

自動車図書館

☎ 821-3364 ☎ 821-3364

場所	日程	時間
中村区休日 急病診療所	4/25(木)	午後1:50~2:40
塩池公園	4/25(木)	午後3:00~4:00

スポーツセンター

〒453-0053 中村町字待屋43-1 ☎ 413-8021 ☎ 413-8023

レッスントイレ・ブラッシュアップ講座「母に感謝〜落書き書道」・水泳ワンポイントアドバイスも実施します。詳しくは、お問い合わせください

定期スポーツ教室・自主スポーツ教室のご案内

教室名	対象	曜日	期間	時間	回数	定員	費用
親子ヨガ	10カ月~2歳の乳幼児とその保護者(2人1組)	木	5/9~7/11	午前9:20~10:20	10	30組	5,500円
バウンドテニス	一般	木	5/9~7/11	午前9:30~11:30	8	40人	2,720円
朝ヨガ	一般	木	5/9~7/11	午前10:30~11:50	10	65人	3,300円
朝ヨガ(託児付き)	一般(1歳以上の未就園児)	木	5/9~7/11	午前10:30~11:50	10	5組	6,600円
水泳(幼児)A※	4~6歳の幼児(年少~年長)	木	5/9~7/11	午後4:00~5:00	10	20人	7,000円
水泳(小学生)A※	小学1~3年生	木	5/9~7/11	午後5:10~6:10	10	30人	7,000円
親子ジャブジャブ水遊び	1~3歳の幼児とその保護者(2人1組)	金	5/10~6/28	午前11:00~正午	8	15組	6,240円
健康体操A※	一般	金	5/10~7/19	午前9:05~10:25	10	65人	3,300円
健康体操B※	一般	金	5/10~7/19	午前10:35~11:55	10	65人	3,300円
水泳(小学生)B※	小学1~3年生	土	5/11~7/13	午前10:00~11:00	10	30人	7,000円
水泳(幼児)B※	4~6歳の幼児(年少~年長)	土	5/11~7/13	午前11:10~午後0:10	10	20人	7,000円
幼児運動教室	4~6歳の幼児(年少~年長)	月	5/13~3/24	午後3:40~4:30	17	年少15人 年中15人 年長20人	11,900円
子どもトータルスポーツ教室	小学1~4年生	月	5/13~3/24	午後4:35~5:45	17	50人	11,900円
ゆったりヨガ教室(前期)	一般	月	5/13~9/9	午前9:30~10:50	8	60人	4,000円
毎日を健康に！セルフケア教室(前期)	一般	月	5/13~9/9	午前11:00~正午	8	40人	4,000円
親子ふれあい(幼児)	2~3歳の幼児とその保護者(2人1組)	火	5/14~7/16	午前9:45~10:45	10	20組	5,500円
親子ふれあい(赤ちゃん)	2カ月~12カ月の乳児とその保護者(2人1組)	火	5/14~7/16	午前11:00~11:45	10	25組	5,500円
疲労回復！リラックスヨガ	一般	火	5/14~7/16	午後7:40~9:00	10	40人	3,300円
体操(プレキッズ)	4~6歳の幼児(年少~年長)	水	5/15~7/17	午後3:40~4:30	9	年少7人 年中13人 年長15人	4,500円
体操(キッズ)	小学1~3年生	水	5/15~7/17	午後4:45~5:45	9	40人	4,500円
ジュニアドッジボール	小年生	土	5/25~11/30	午後0:45~2:45	10	60人	5,100円
ジュニアバドミントン	小学3~中学3年生	土	5/25~2/8	午前9:30~11:30	15	80人	7,650円

※水泳教室(幼児)・水泳教室(小学生)・健康体操は、AとB両方の申し込みは不可

申込 4月16日(火)必着で、往復はがきまたは電子申請(市版7面参照)で申し込み。教室名、氏名・ふりがな、年齢・学年、〒住所、電話番号、泳力(水泳教室のみ)保護者名(親子・幼児対象の教室のみ)を記入。定員超過の場合は抽選
 ☆傷害補償制度あり ☆定員に満たない場合は随時受け付け
 ☆納入された費用は原則返金不可 ☆対象年齢は教室初日時点

児童館

〒453-0809 上米野町3-7 ☎ 451-5162 ☎ 451-5163

ひろば	日程	曜日	時間	対象(対象年齢は参加日時点)	申込など
ちびっこ	4/11 5/9	木	午前10:00~11:30	乳幼児とその保護者	ホールでの自由遊びのため申し込み不要 ☆午前11:00~あそぼうタイムを行います
うんどろ	①4/18 ②5/16	木	午前10:30~11:30	1人で歩ける子~おもに2歳の幼児とその保護者、10組	①4/11(木)②5/2(木)いずれも午前10:30から電話で先着順
リズム	①4/19 ②5/17	金	午前10:30~11:10	首のすわった子~歩く前の乳児とその保護者、10組	①4/12(金)②5/2(木)いずれも午前10:30から電話で先着順
			午前11:20~正午	1人で歩ける子~2歳6カ月の乳幼児とその保護者、10組	
おはなし	5/15	水	午前10:30~11:00	乳幼児とその保護者、10組	5/1(水)午前10:30から電話で先着順

ベビーマッサージ

日時 4月24日(水)、5月22日(水)、6月12日(水) ☆全3回
 ①午前10:00~10:50 ②午前11:00~11:50
対象 ①首のすわった子(生後2カ月~5カ月の乳児)とその保護者
 ②生後6カ月~8カ月の乳児とその保護者
定員 各回10組 **費用** 600円(オイル代)
申込 4月11日(木)午前10:30から電話で先着順



つくっちゃお！母の日企画

日時 4月28日(日)午後1:30~3:00
対象 小学生~中学生、10人
申込 4月14日(日)午前10:30から電話で先着順

赤ちゃん交流会

日時 5月10日(金)午前10:30~11:30
対象 0歳の乳児とその保護者
定員 10組
申込 4月26日(金)午前10:30から電話で先着順



ママロビクス

日時 4月26日(金)午前10:30~11:30
対象 乳幼児とその保護者、15組
持物 室内靴
申込 4月12日(金)午前10:30から電話で先着順



産後ママ向け バランスボールエクササイズ

日時 5月21日(火)午前10:30~11:30
対象 0歳の乳児とその保護者、10組
申込 5月7日(火)午前10:30から電話で先着順